

MANUFACTURA

FOLLETO PARA EL EMPLEADO

ERGONOMÍA - CONSEJOS DE SEGURIDAD

Complete las oraciones al elegir la letra correcta de la lista siguiente.

1. Sostenga el teléfono con... _____
2. Diseñe las áreas de trabajo de manera que los empleados... _____
3. Para las tareas repetitivas, haga una rotación de las tareas de los empleados... _____
4. Los empleados deben alterar los movimientos de... _____
5. Evite almacenar materiales usados con frecuencia en los estantes superiores... _____
6. Use herramientas... _____
7. Al usar herramientas, use el mínimo de... _____
8. Evite agarrar las herramientas con demasiada fuerza y usar... _____



Seleccione la letra correcta:

- a. tengan espacio suficiente en sus estaciones de trabajo.
- b. ya que estirarse para alcanzar arriba puede causar daño al torso superior y a los brazos.
- c. las manos, no el cuello o utilice unos audífonos para el teléfono.
- d. para prevenir lesiones ergonómicas.
- e. las manos de vez en cuando y hacer ejercicios con las manos.
- f. fuerza necesaria para completar el trabajo.
- g. ergonómicas.
- h. el mismo agarre para sostener la herramienta durante períodos prolongados.

Respuestas al cuestionario:
1. c. las manos, no el cuello o utilice unos audífonos para el teléfono.
2. a. tengan espacio suficiente en sus estaciones de trabajo.
3. d. para prevenir lesiones ergonómicas.
4. e. las manos de vez en cuando y hacer ejercicios con las manos.
5. b. ya que estirarse para alcanzar arriba puede causar daño al torso superior y a los brazos.
6. g. ergonómicas.
7. f. fuerza necesaria para completar el trabajo.
8. h. el mismo agarre para sostener la herramienta durante períodos prolongados.

Empleado _____

Fecha _____

MANUFACTURA

FOLLETO PARA EL EMPLEADO

LESIONES COMUNES (trastornos musculoesqueléticos)

Complete las oraciones al elegir la letra correcta de la lista siguiente.

1. Una lesión por esfuerzo repetitivo (Repetitive Strain Injury, RSI) común es...

2. Los trastornos de trama acumulativo (Cumulative trauma disorders, CTD) son...

3. Un cambio en la ergonomía del trabajo puede...

4. El uso de la computadora, carpintería, manejo de materiales son...

5. CTS (síndrome del túnel del carpo) es ocasionado por...



Seleccione la letra correcta:

- a. compresión del nervio mediano en la muñeca.
- b. reducir la ocurrencia de MSD en el trabajo.
- c. causado por lesiones por esfuerzo repetitivo (repetitive strain injuries, RSI).
- d. CTS (síndrome del túnel del carpo).
- e. la causa más común de CTD (trastornos de trama acumulativo).

Respuestas al cuestionario:
1. d. CTS (síndrome del túnel del carpo).
2. c. causado por lesiones por esfuerzo repetitivo (repetitive strain injuries, RSI).
3. b. reducir la ocurrencia de MSD en el trabajo.
4. e. la causa más común de CTD (trastornos de trama acumulativo).
5. a. compresión del nervio mediano en la muñeca.



Empleado _____

Fecha _____